

# DEN LILLE GRØNNE

Julian Hølingbery\*

15. oktober 2003

Her kan du som (nyt) medlem af klubben læse lidt om hvordan vi gør når vi løber orienteringsløb, og få en forklaring på nogle af de ord som vi bruger og begreber som vi referer til. Alting er sat ind i en alfabetisk liste, så det er muligt at det vigtigste står i midten. Dog er der i enden tilføjet et mere udførligt appendiks om postdefinitioner. Ord i *kursiv* er yderligere forklaret andetsteds i listen. Konstruktiv kritik (f.eks. yderligere bidrag) modtages gerne.

## 1

**10-mila** er et af verdens største orienteringsstævner. Det er en 10-turs *stafet*, som hvert år foregår ”indenfor 100 kms radius” af Stockholm i Sverige. Navnet kommer af at de ti løbere tilsammen skal løbe ti (svenske) mil, dvs. 100 km. For at nå det starter man sent lørdag aften, og den første halvdel af stafetten er således *natløb*. *Farum OKs* løbere deltager på *Farum-Tisvilde OKs* hold. I 2003 gennemførte 316 10-mandshold, plus 347 damehold (5 ture, intet natløb) og 290 ungdomshold (4 ture, max. 16 år, mindst en pige). Flere burde opleve den helt specielle stemning.

Udover ungdomsklassen findes stævnet også i en separat ungdomsversion udelukkende for løbere under 18 år, hvor *banerne* ikke er så lange.

**180 graders fejl:** Når (ikke ”hvis”...) man i et forsøg på at *nordvende kortet* kommer til at bytte om på Syd og Nord. Det sker for alle. Flere gange.

## A

**Alder** er ingen hindring for at løbe *o-løb*. En orienteringsløbers alder defineres ved ens årgang. Det vil sige at alle, som er født i 1975 regnes som 28-årige i hele 2003. Se også under *klasse*.

## B

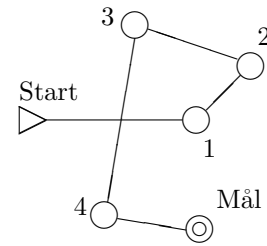
**Banan.** *O-løb* er en fortrinlig måde at motionere på. Man kan opleve at man koncentrerer sig så meget om *kortet* at tiden løber fra en. Pludselig har man trænet i en time! Men for at det rigtigt skal have effekt skal man huske at tilføre kroppen næringsstoffer bagefter. Bananer er gode til dette. Dette er specielt vigtigt eftersom anoreksi ikke er et ukendt fænomen, især blandt eliteløbere.

---

\*Idé fra ”Södertäljeorienterarens Lilla Gröna” af Kerstin Frenckner, til brug på Farum OKs hjemmeside <http://www.orientering.dk/farum-ok>. Originalen kan findes på Södertälje-Nykvarn Orienterings hjemmeside via [www.sno.nu/klubben/orientering.php](http://www.sno.nu/klubben/orientering.php)



**Bane:** Orienteringssporten går ud på hurtigst muligt at forflytte sig rundt på en bane indtegnet på et *kort*, men som i virkeligheden går ude i naturen. Banen består af et antal *poster*, som skal *klippes* (således at man kan bevise at man har besøgt disse) i den af banelæggeren bestemte rækkefølge. *Starten* markeres med en trekant, *posterne* med cirkler og *mål* med en dobbeltcirkel. Rækkefølgen markeres ved at postcirklerne forbindes med streger og forsynes med tal.



**Bom/At Bomme:** Når man løber forkert.

**Børneparkering:** Ved orienteringsstævner er der som oftest mulighed for at få passet små børn mens forældrene er ude at løbe. Ofte kan man få klubkammerater til at gøre det, men ellers tilbyder arrangørerne ofte denne service, evt. mod forhåndstilmelding.

## C

**Copenhagen City Cup:** Et årligt tilbagevendende arrangement, hvor *Farum OKs* medlemmer plejer at hjælpe til. Ideen er at en gruppe af Danmarks bedste orienteringsløbere (fra bl.a. Farum OK) arrangerer 2 *etaper parkorientering* i de grønne områder i København. I 2002 og 2003 har der været etaper i Fælledparken, Østre Anlæg, Høje Gladsaxe og Charlottenlund Slotspark. Herved forsøger man at tiltrække nye folk til sporten, og desuden er det en sjov og anderledes krævende *disciplin* for selv garvede o-løbere.

## D

**Definitioner:** Til *konkurrencer* (og enkelte træninger) udstyres man med et sæt **postdefinitioner**, som fortæller hvor *skærmen* sidder, med større præcision end man kan angive på et orienteringskort. Til det formål har man udviklet de såkaldte *IOF*-symboler, som det ville føre for vidt at forklare alt om her (se appendix). Et tænkt eksempel med tekstforklaring ses i figur 1. Den officielle samling og forklaring (på engelsk) findes på IOFs hjemmeside [http://www.orientering.org/footo/IOF Control Descriptions 2004.pdf](http://www.orientering.org/footo/IOF%20Control%20Descriptions%202004.pdf).

**Distancer/Discipliner:** Foruden den klassiske distance findes sprint, kort-, mellem-, langdistance og stafet. Udvider man begrebet en smule kan man medtage natløb, parkorientering, mountainbikeorientering (*MTB-O*), præcisionsorientering, ja, jeg har sågar hørt om noget som hedder radioorientering, uden at jeg dog ved hvad det er...

**Sprint og Parkorientering** er stort set det samme. Eller rettere sagt, så er parkorientering en bestemt slags sprint. På et lille kort (*målestoksforholdet* er 1:5000 eller deromkring) løbes en bane på et par km. Banen er som oftest den samme for alle. Hvor sprint principielt forgår i skov, afholdes parkorientering i parklignende terræn (se *Copenhagen City Cup* for eksempler. Parkorienterings særpræg kommer dels af de ekstreme *vejvalgs*problemer som man kan stilles overfor når strækket går henover eksempelvis Bellacentret, dels af det stressniveau som kommer af 15-30 sekunders *stræktider* — selvom banen er kort kan der sagtens være mange poster.



Introdag, Farum Lillevang 16/8-03					
H 13-14A					
Bane 1	3400			30	
▷					
1	31	→	▲		○
2	32		☼	☼	○
3	33		⌋		⌋
4	34		⌋		⌋
5	35		↘	↘	
6	36		≡		○
7	37		↙		⌋
8	38		≡		
9	39		⊙		○
10	40		●	2.5	○
○-----160----->⊙					

Guldet, Farum JK

De øverste par rækker indeholder generelle ting som navne på stævnet og klassen, banens navn og længde og evt. stigning.

Ofte bruges en række på at angive den nøjagtige position af startpunktet.

Post 1 har kontrolnummer 31, og sidder på vestsiden af den østligste (indenfor postcirklen) sten.

Post 2 har kontrolnummer 32, og sidder på østkanten af en tætbevokset grusgrav.

Post 3 har kontrolnummer 33, og sidder oppe på en udløber.

Post 4 har kontrolnummer 34, og sidder ved sydfoden af en udløber.

Post 5 har kontrolnummer 35, og sidder ved det midterste sammenløb af en dige og en grøft.

Post 6 har kontrolnummer 36 (det er ikke normalt at disse er fortløbende), og sidder i nordøstkanten af en mose.

Post 7 har kontrolnummer 37, og sidder indenfor et sydvestvendt skovhjørne.

Post 8 har kontrolnummer 38, og sidder nede i en lille mose. Den møder du forhåbentlig aldrig i virkeligheden.

Post 9 har kontrolnummer 39, og sidder i den nordlige del af en lavning.

Post 10 har kontrolnummer 40, og sidder på nordvestsiden af en 2,5m høj punthøj (OBS! ikke sten!).

Nederst står hvor langt der er fra sidste post til mål, og hvordan strækningen er afmærket. Her er det med såkaldt "fuld afmærkning fra sidstepost til mål", og der er 160m.

Figur 1: Eksempel på postdefintioner. Forklaringen til højre er normalt ikke med.



**Kortdistance** er en forkortet klassisk distance. Måske er det i virkeligheden sprint og kortdistance som er det samme? Nå, men kortdistance foregår i en skov og der er klasser for alle.

**Mellemdistance** ligger mellem kort og klassisk distance. Grunden til denne forvirring af distancer skyldes at IOF forsøger at gøre VM publikumsvenligt.

**Stafet** foregår principielt som i atletik, dvs. det er holdløb. På en (eksempelvis) 3-turs stafet starter alle holds 1.ture samtidigt ud på en o-bane. Alle hold skal helst gennemføre samme distance, men for at ikke alle bare skal *kroge* hinanden laver man gerne små variationer (**gaffinger**), således at alle er nødt til at orientere selvstændigt. Når 1.turen kommer i mål, *skifter* den til 2.turen, som løber sin bane, kommer i mål og skifter til sidsteturen. Når sidsteturen kommer i mål er det holdets samlede tid som afgør placeringen.

**Natløb** gør nøjagtigt som der står på dåsen: O-løb i mørke. Det er nødvendigt med lys, så man bruger gerne en *pandelampe*. Den er det dyreste (omkring 1500,-) stykke udstyr som bruges i o-løb.

**Mountainbikeorientering** er simpelthen orientering på en cykel. Man må ikke forlade cyklen under løbet, og man må kun cykle på de stier som er tegnet på kortet, så også teknisk er dette en unik disciplin.

**Præcisionsorientering (Pre-O)** var oprindeligt tiltænkt rullestolsbrugere, men kan udføres af alle. Der tages ikke en samlet tid, men på hver post har man et bestemt tidsrum til, på (typisk 50m) afstand, at afgøre hvilken skærm som passer med postbeskrivelsen.



O-sko/Dobbsko.  
Billede fra Letro  
Sports hjemmeside  
[www.letro.se](http://www.letro.se).

**Dobbsko:** De fleste løber i specielle orienteringssko. Engang løb man i almindelige løbesko. Engang i 60'erne (før jeg blev født) indførtes sko med knopper - lidt som fodboldstøvler, men med flere knopper. Nogen løb med pigsko - forstærkede versioner af dem som atletiksprintere løber med. På et tidspunkt fandt nogen på at kombinere pigge og knopper på den måde at piggene sidder på knopperne. Ingen ved hvad man skal kalde disse sko, undtagen svenskerne, og de kalder dem dobbsko.

**DOF:** Dansk Orienteringsforbund. Er faktisk nabo til *Farum OK*, idet deres kontor ligger lige ved siden af klubhuset på Ryttergårdsvej. Den officielle hjemmeside findes på <http://www.dk.orientering.org>. DOFs nuværende formand hedder Ole og er fra Farum OK.

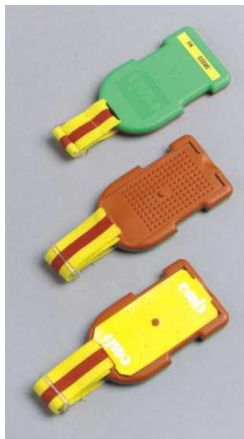
## E

**Efterstart:** Til stafetter sker det jævnligt, at nogle hold ikke har sendt alle ture i skoven inden vinderne går i mål. For at man ikke skal vente hele dagen, laver man gerne efterstart, typisk en time efter vindernes målgang, hvor alle løbere som ikke er blevet sendt i skoven starter samtidigt.



**EKT:** Elektronisk *K*lippekontrol og *T*idtagning. Mere moderne end systemet med *klippetang* og *-kort*. Der findes to systemer, det norskproducerede *EMIT* og det tyske *SportIdent*. Fælles for dem begge er at løberen udstyres med en **brik** som inden start skal **renses** og evt. **kontrolleres** ved særligt indrettede **enheder**. Afhængigt af omstændighederne skal man ved visse stævner huske at klippe en særlig **startenhed** idet man starter. Ved hver post findes en **enhed** som brikken skal placeres i. Målgang registreres oftest ved at man klipper en særlig **målenhed** på målstregen. Efter målgang kan man få udleveret *stræktider*, hvilket giver gode muligheder for sammenligning med konkurrenter. Selvom de to systemer er inkompatible har mange valgt at købe deres egen brik, men ellers kan de lejes hos arrangørerne, typisk for 10 kr per løb.

**Emit:** Dette *EKT*-system anvender såkaldt aktive brikker og passive enheder – se figur 2. Det vil sige at batterierne sidder i brikkerne mens enhederne i princippet er vedligeholdelsesfrie. Desuden er enhederne mere kompakte end *SportIdent*-enhederne, hvilket postudsættere er glade for. Desuden anvender *EMIT* en manuel sikkerhedskopiering, idet man på undersiden af brikken fæstner et stykke pap, hvori hver postenhed sætter et unikt mærke. Hvis elektronikken svigter skulle man således stadigvæk kunne se om løberen har besøgt de korrekte poster.



Figur 2: *EMIT* brikker (til venstre, nederst ses “back-uplappen”) og enheder (til højre). Bemærk at brikken skal vendes helt nøjagtigt for at passe ned i enheden.

Se forresten under *kontrolnummer* for at få forklaret tallet 144 på billedet til højre.



Billeder fra *EMIT*s hjemmeside [www.emit.no](http://www.emit.no)

**E-mail:** Pas på med at give formanden din e-mail adresse! Du risikerer bare at han bliver ked af at du ikke svarer på hans 10 daglige mejls. . . Spøg til side: Vi bruger elektronisk post meget, og hvis du ikke har en e-mailadresse som du kontrollerer ofte går du glip af meget.

**Etapeløb:** Specielt i sommerperioden er dette en meget populær måde at kombinere o-løb med (familie-)ferie, evt. i eksotisk terræn. For eksempel afholdes hvert år Schweizisk 6-dages, hvor 6 konkurrencer afholdes i løbet af en uge (3 løbsdage + 1 hviledag + 3 løbsdage), og der kåres en samlet vinder i hver klasse. *DOF*s hjemmeside indeholder en liste med internationale løb hvor mange af dem er etapeløb. I Danmark har vi bl.a. Påskeløbene, som er et 3-dages der afholdes hvert år i Jylland i Påskeferien. Blandt etapeløbene finder man også verdens største orienteringsløb *O*-ringen, også kendt som Svensk 5-dages, som visse år har været oppe og runde 20000 deltagere.



## F

**Farum OK:** Farum Orienteringsklub.

**Farum Sø Løb:** Afholdt for første gang i 2002. Et motionsløb som Farum OK afholder fordi vi har opdaget at vi kan få mange motionsløbere til at betale mange penge for at løbe. Kræver at mange af klubbens medlemmer river en dag ud af kalenderen for at hjælpe til.

**Farum-Tisvilde OK:** For at fremme elitearbejdet i dansk orientering dannede Farum OK for en del år siden i samarbejde med Tisvilde Hegn OK denne paraplyklub. Klubben samler de to moderklubbers eliteløbere (omtrent 50 løbere) og bruger alle penge og kræfter på at deltage i internationale stævner, f.eks. 10-mila, hvor de jævnligt slås om absolutte topplaceringer. Har en hjemmeside på <http://www.orientering.dk/farumtisvilde>.

**Fejlklip:** Det fænomen at *klippe* en forkert *post* eller helt at undlade at klippe en post som man skulle have haft.

## H

**Handicap:** Man kan godt løbe o-løb selvom man er handicappet. Døve idrætsudøveres egen klub Døvania har et orienteringsudvalg, se [home.worldonline.dk/iceman1/dori.htm](http://home.worldonline.dk/iceman1/dori.htm), og rullestolsbrugere kan komme til at dyrke præcisionsorientering (se under *discipliner*).

**Heldækkende:** Nogle o-løbere kommer i mål med fint foldede *kort*, andre krøller det, river i det og dynger det til med mudder. Nogle o-løbere kan ikke løbe ned af en sti uden at få flænger i deres løbebukser, andre løber stadig i dem de fik i studentergave for 30 år siden. Hvis man tager til eksempelvis Sverige for at orientere vil man opdage at deres reglement foreskriver at man bærer heldækkende klæder ("klädsel"). Dette begrundes med risikoen for smittefare, når flere løbere river sig på samme gren.

**Hjemmesider:** Det er ikke fordi man **skal** være koblet på Internettet, men mange gange er det praktisk...

Farum OK	<a href="http://www.orientering.dk/farum-ok">http://www.orientering.dk/farum-ok</a>
MTB-O	<a href="http://www.mtb-o.dk">http://www.mtb-o.dk</a>
O-butikken	<a href="http://www.o-butikken.dk">http://www.o-butikken.dk</a>
DOF	<a href="http://www.dk.orientering.org">http://www.dk.orientering.org</a>
"Værested" for danske o-løbere	<a href="http://www.orientering.dk">http://www.orientering.dk</a>
Østkredsen	<a href="http://www.ostkredsen.dk">http://www.ostkredsen.dk</a>
Døvanias o-udvalg	<a href="http://home.worldonline.dk/iceman1/dori.htm">http://home.worldonline.dk/iceman1/dori.htm</a>
Tilmeldingsportal	<a href="http://www.o-service.dk">http://www.o-service.dk</a>
Copenhagen City Cup	<a href="http://www.CopenhagenCityCup.dk">http://www.CopenhagenCityCup.dk</a>

**Højdekurve og hældningsstreg:** Se *kurver*.



## I

**Indbydelse:** Når man arrangerer et orienteringsstævne, udsendes en indbydelse til forbundet og de andre klubber. Den indeholder information om stævnetype, terræn, tilmeldingsfrist, udbudte klasser m.m. Udfra denne vælger man om man vil tilmelde sig. Løbskalenderen med næsten alle indbydelser findes på DOFs hjemmeside.

**Instruktion:** Kort inden stævnets afholdelse udgives instruktionen. Den indeholder detaljeret information om ting som mødested, gangafstande (typisk fra parkering til stævneplads og stævneplads til start, evt. fra stævnecenter til parkering), nøjagtige banelængder og postantal, mulighed for *åbne baner*, *børneparkering*, særlige forhold omkring afmærkede steder etc. Det er løberens ansvar at læse instruktionen, og man oplever desværre ofte at væsentlig information er undgået selv rutinerede løberes opmærksomhed fordi de ikke har læst instruktionen.

**IOF:** International Orienteering Federation. Det internationale orienteringsforbund.

## J

**Jagtstart:** Denne disciplin forekommer oftest ved *etapeløb* på den sidste etape, hvor man lægger hver løbers samlede løbstid fra de foregående etaper sammen, lader den førende starte først, og så starter hver løber så lang tid efter den førende som vedkommende har tabt indtil da. Eksempelvis er Carsten og Allan efter påskeløbenes to første etaper henholdsvis nr. 1 og 2 samlet. I *instruktionen* står der at **fixtiden** for deres klasse er kl. 9:15.

	1. etape, tid	2. etape, tid	Samlet tid	Start 3. etape (jagtstart)
Carsten	58:45	1:04:32	2:03:17	9:15:00
Allan	58:30	1:05:57	2:04:27	9:16:10

Ideen er, at den som kommer først i mål på sidste etape også er den samlede vinder af alle etaper.

**Junior:** Lidt løst sagt er man junior fra man er 17 til og med det 20. leveår.

## K

**Klasse:** Der findes klasser for alle aldersgrupper og sværhedsgrader. Ens alder regnes udfra det år man er født. Eksempelvis regnes alle født i 1990 for at være 13 år gamle i 2003. Det konkrete klasseudbud varierer lidt, afhængig af stævnetypen, men generelt er logikken denne:

Der findes dameklasser (præfix D), herreklasser (præfix H) og begynderklasser (præfix B).

Ungdomsløbere (til og med 20-årige) skifter klasse hvert andet år, dog er de yngste klasser H -10 og D -10 for de "til-og-med-10-årige" hhv. herrer og damer. Fra H/D13-14



og opefter udbydes ofte A- og B-klasser. For eksempel er D13-14A det fulde navn for den klasse som 13- og 14-årige piger løber hvis de vil have den sværest og længst mulige bane.

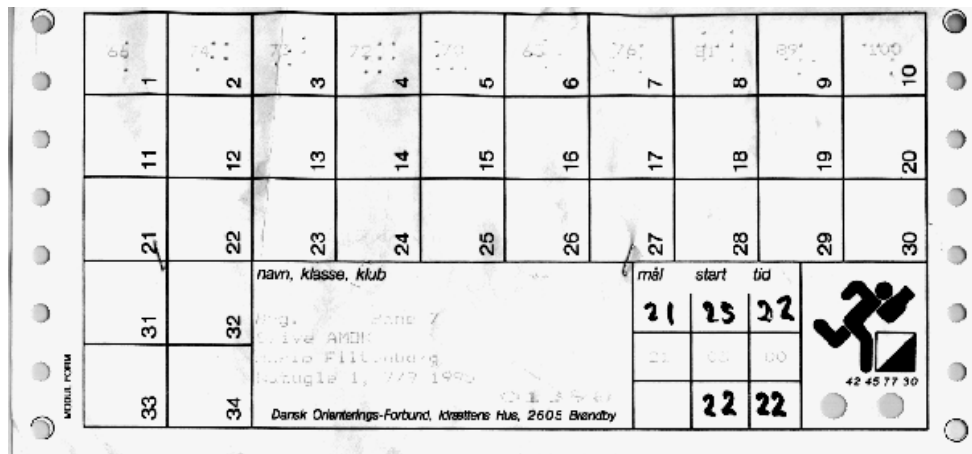
Det år man fylder 21 bliver man **senior**, og deltager frem til og med det fyldte 34. leveår i H21 eller D21. Det er i disse klasser der konkurreres om DIF-mesterskaber til DM'er.

Fra man fylder 35 skifter man klasse hvert femte år, dvs. man gennemgår som herreløber rækken H35, H40, H45, H50, H55, H60, H65, H70, H75, H80. Jeg tror ikke at det varer længe inden der opstår et behov for H85 i Danmark – jeg hørte engang en historie om at de i Australien havde kåret en mester i H100.

**Klippekort og klippetang:** Til løb hvor EKT ikke anvendes, bruger man klippetænger og kontrollkort til at bevise at man har været ved alle poster. Betegnelsen ”at klippe en post” stammer måske fra den bevægelse man laver når klippetangen klemmes sammen om kontrollkortet for at de spidse nåle fra tangen kan lave afsætte deres mønster i kontrollkortet



Figur 3: Klippetangen.



Figur 4: Klippekortet. Man kan lige ane klippemønstrene efterladt af tængerne på post 1 til 10. Der er plads til 34 poster. Billede fra DOF's hjemmeside.

**Klubhuset:** Farum OKs klubhus er beliggende på Ryttergårdsvej 104 i Farum, og rummer udover en masse o-løbsrelateret skrammel/materiel køkken, omklædningsrum, bad og fællessauna. Benyttes efter min mening alt for lidt.

**Knopsko:** Se *dobbsko*.





**Konkurrence:** Stævner i o-løb afholdes efter DOFs "Reglement for orienteringsløb", som kan findes på deres hjemmeside. I praksis fungerer det sådan at (*øst-*)kredsen laver en løbskalender for hele året, hvor arrangementerne fordeles imellem de klubber, som har meldt interesse for at arrangere. Den bærende idé er at vi arrangerer for hinanden.

Motivationen til at deltage i et stævne vil du typisk få enten ved at du efterhånden kunne tænke dig at opleve andre skove end dem som man løber træningsløb i, eller at du synes at du har styr på teknikken, men savner nogen at måle dig med.

1. **Tilmelding:** Man skal tilmelde sig på forhånd. **Fristen** er typisk to uger før løbet. Selve tilmeldingen foregår til klubtilmelderen Arne Andersen (44 95 30 36 / 22 27 37 10, arne.andersen@image.dk). Inden du tilmelder dig har du grundigt læst *indbydelsen*, så Arne får alle de informationer som er nødvendige – hvilken klasse du skal løbe, om du har egen brik, skal du bruge *børneparkering*, etc..
2. **Afgift:** I *indbydelsen* står specificeret hvor meget du skal betale. Afgiften opkræves klubvist, og det betyder at den trækkes over din såkaldte **løbskonto**, som oprettes og bestyres af klubbens kasserer – hvis du vil holde dig gode venner med ham, indbetaler du pengene på forhånd på klubbens girokonto 2 20 35 96 med angivelse af dit navn og ordet "løbskonto".
3. **Eftertilmelding:** I et vist omfang *kan* det være muligt at tilmelde sig efter tilmeldingsfristens udløb mod forhøjet afgift. Eller kan man gøre det at man køber en *åben bane* ude på *stævnepladsen*.
4. **Transport:** I *instruktionen* vil være angivet et mødested, hvor der typisk vil være parkering. Der er desværre ikke mange arrangører som gør sig synderlig ulejlighed for at få folk til at bruge kollektiv transport, men det er meget udbredt at arrangere fælleskørsel, deltagerne imellem. Regn med at skulle være på parkeringen mindst en time før du skal starte.
5. **Pak Din Taske:** Husk tørt skiftetøj! Hvadenten det bliver sved, regnvand, mudder eller noget helt fjerde vil dit løbetøj blive vådt – og kort tid derefter koldt. Sørg for at have tøj med til hele kroppen, medmindre det er varmt. Hvis det er koldt skal du være forberedt på at skulle stå og vente på dem som du kører med, så hellere have for meget tøj end for lidt. Desuden sætter folk pris på at man ikke sætter sig ind i deres bil iført beskidt o-tøj...  
Selvfølgelig husker du kompas og løbesko. Det er aldrig gået galt. For nogensomhelst. NOT!
6. **Rutine:** Som sagt, regn med at skulle bruge mindst en time fra du er på parkeringspladsen til du står ved start. Mere, hvis der er langt at gå – nærlæs *instruktionen*. I god tid sikrer du dig at du har kompas og evt. *EKT*-brik (egen brik? Lejebrik?), så du kan nå at aktivere nødproceduren hvis ikke. Sørg for at være nogenlunde opvarmet inden start.

**Kontrolnumre:** Til konkurrencer har hver post et unikt kontrolnummer, som står på din *postdefinition*. Med andre ord, når man finder en post som har det nummer som står på postdefinitionen, så har man fundet den rigtige post. Se et eksempel på en post med et kontrolnummer i billedet under punktet *Emit*.

Ofte – specielt til stafetter – vil man komme ud for at posterne står så tæt at man kommer løbende og liiiiige skal dreje ind efter den der bevoksningsgrænse, ind igennem tætheden, finde en lille høj til højre... Yes! Der er den, man skal lige til at klippe, da



man opdager at posten har nr. 34, ikke 48 som den skulle have. Hvad Søren!?! Hmm, nåh, der ligger endnu en tæthed, som man lige havde overset, så man skal bare . . .

Altså, HUSK AT kontrollere kontrolnumre.

**Kompas:** Du kan principielt godt gennemføre en orienteringsbane uden kompas, men det øger usikkerheden betragteligt (se også under *nordvending*. . .). Med kompasset i hånden har du altid mulighed for at lægge kortet rigtigt i forhold til virkeligheden.

**Kortet** er næstefter løberen selv den vigtigste genstand i o-løb, og der kan derfor skrives opad stolper og nedad vægge om dette. Jeg vil nøjes med at notere den grundlæggende systematik i de farver som anvendes på kortet:

**Sort** anvendes til alt menneskeskabt (stier, huse, hegn, m.m) plus klippebaserede genstande (sten, stendiger, klippevægge, m.m).

**Blåt** er vådt. Grøfter, søer, moser.

**Grønt:** Skov (dvs. træbevoksning) er som udgangspunkt hvidt. Grønt bruges dog til at markere nedsat gennemløbelighed. Se under *tætheder*.

**Gul** bruges til at markere åbne områder – dyrkede marker, græsplæner, såkaldt “kulturland”, fældede områder, m.m.

**Brun** angiver jord. Bakker og lavninger markeres med brune højdekurver, et jorddige er en brun streg med pletter på, og en rende er også brun.

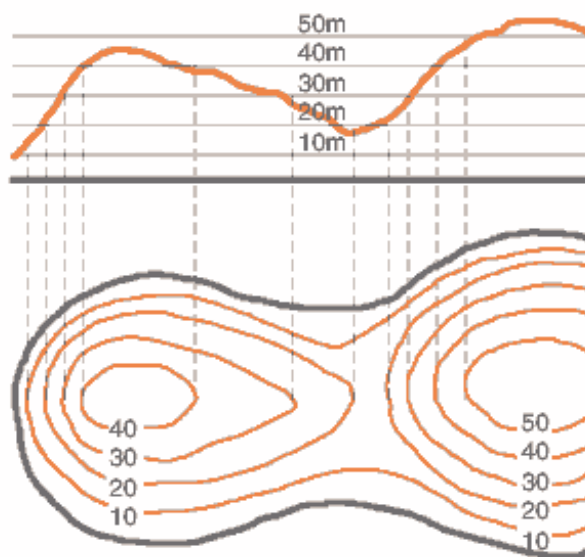
**Rød** bruges til banepåtryk, inklusive midlertidigt forbudte områder.

Se også *målestoksforhold*, *ækvidistance*, *højdekurver*, *nordvending*. På figur 5 kan du se et udsnit af et *o-kort*.

**Kroge:** “At kroge” er at løbe efter en anden løber uden at kigge på kortet, i det håb at vedkommende vil føre en til næste post. Man kan diskvalificeres, hvis det opdages.

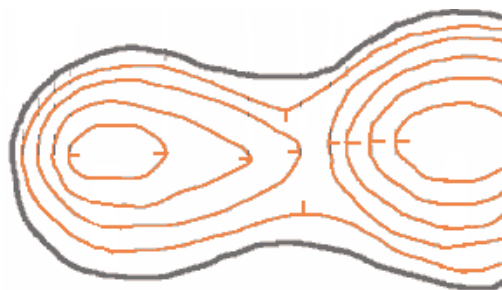
**Kurver:** På kortet kan du få oplysninger om bakker, skrænter og lavninger. Dette markeres med såkaldte højdekurver, dvs. de brune streger på kortet. Højdekurverne skal give et billede af landskabets former, samt højden over havoverfladen.

Nedenfor ser du to bakker. Øverst ses de i “skyline”-profil – og nederst de højdekurver som svarer til. Du skal forestille dig, at bakkerne er skåret i 10 m tykke skiver, og kurverne er så disse skivers omrids.



Nu er bakkernes form angivet med kurver, og hver kurve angiver en bestemt højde i terrænet. Den lodrette højdeforskel mellem kurverne kaldes *ækvdistancen*, og i dette tilfælde er den 10 m. Ækvdistancen er altid opgivet på o-kortet. Jo tættere højdekurverne ligger, jo stejlere er der. På orienteringskort er det normalt med en ækvdistance på 2,5m.

Tænker man lidt efter opdager man, at der er behov for at angive i hvilken retning det går op- og nedad. Hvis man kigger på højdekurverne ovenfor kunne de ligeså godt vise to store lavninger – normalt har kurver angivet deres højde.



Til at løse dette har man opfundet *hældningsstregen*. Det er en lille “tak” som går ud fra en højdekurve, og den peger altid nedad. Altså **hvis** bakkerne i figuren ovenfra havde været lavninger i stedet ville de blive tegnet på kortet som til venstre.

Traditionen foreskriver desuden, at en brun cirkel **uden** hældningsstreger altid angiver en bakke(top), selvom den jo godt **kunne** vise en lavning – de vises til gengæld altid **med** hældningsstreger.

## L

**Løbetøj og andet udstyr:** Orienteringsløb er faktisk en meget billig sport at gå i gang med. I sin billigste udgave tager man et par gamle (som i ”det gør ikke noget at de bliver mudret til”) løbesko og gammelt joggingsæt på, tager til et lokalt træningsløb, låner et kompas af arrangøren (man kan dog være uheldig at de har ikke nogle til overs), lægger 20,- for et kort, tegner sin bane ind, og så går det ellers af sted over stok og sten. Det er først når man bliver rigtig bidt af det at udstyret kommer på banen. Det



nemmeste for Farum OKs medlemmer er at henvende sig i O-butikken, som har en bod ved langt de fleste stævner, men ellers bestyres af Henning Nielsen på tlf. 49149809.

**Kompas** er det første som man skal have. Det findes i mange varianter og til mange priser fra en hundredelap eller to op til 5-600 kroner. Se også *kompas* og *tommel-fingerkompas*.

**Løbetøj:** Nogle løber i "tights", men de er mere sårbare end det mere almindelige nylontøj, som ofte laves som "klubtøj", dvs. i et særligt design for klubbens løbere. Farum OKs forhandler af klubtøj hedder Annlou og Ole Husen og findes på telefon 45864416.

**Benskiner:** Den hurtigste vej er ikke altid den mindst smertefulde vej, og derfor vælge mange at løbe med benskiner for at beskytte mod nælder og torne.

**Sko:** Se under *dobbsko*. Disse koster 6-900 kr.

**Brik:** Gider du ikke leje EKT-brik til de 30 stævner som du deltager i om året? Du kan købe en for 2-300 kr. . .

**Pandelampe:** Til *natløb* skal du have lys. Genopladelige batterier findes i forskellige størrelser, afhængigt af deres levetid ved 10W og 20W, som er det sædvanlige. Dertil skal du have en batterisele, en lader og en reflektor. Slag på tasken? 1500 kr. i alt.

## M

**Medianer:** Se *nordvending*.

**Misvisning:** Næste gang du kommer i klubhuset skal du prøve at finde det kort fra Grønland som hænger på væggen derude. Normalt går de såkaldte medianer lige op og ned på kortet, idet de indikerer nordretningen. Men på førnævnte kort går de på skrå henover kortet. Det skyldes, at man ved Illulisat på Grønland befinder sig så langt mod nord at forskellen mellem den magnetiske (som vist af kompasset) og den geografiske nordpol bliver mærkbar. Denne forskel kaldes misvisningen. I Danmark påstås den normalt at være 0 grader.

**Motion:** "Orienteringsløb: Motion for både hjerne og hjerte". DOF har lavet en streamer med dette motto. Se også under *Banan*.

**Mål:** Målet markeres på kortet med en dobbeltcirkel. Det er vigtigt at du altid (også til træningsløb) melder dig i mål, selv hvis du udgår, sådan at arrangørerne ikke tror at de skal til at lede efter dig.

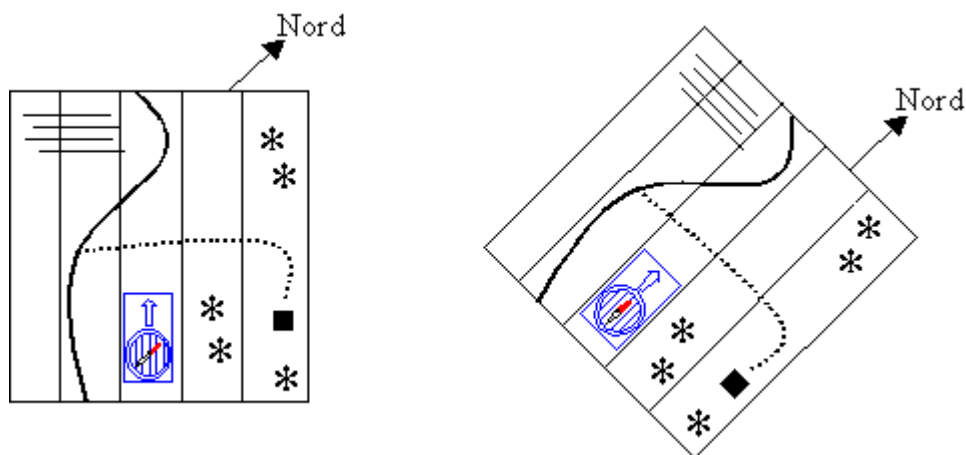
**Målestoksforhold:** *O-kort* er oftest lavet i målestoksforholdet 1:10000 (udtales "en til titusind") eller 1:15000, og det betyder at 1 cm målt på kortet svarer til 10000 (eller 15000) cm i terrænet. Mere fingernemt svarer 1 cm på et 1:10000-kort til 100m i terrænet, og 1 mm til 10m.

Målestoksforhold	1cm på kortet er i virkeligheden	1mm på kortet er i virkeligheden
1:4000	4000cm=40m	4m
1:7500	7500cm=75m	7,5m
1:10000	10000cm=100m	10m
1:15000	15000cm=150m	15m



## N

**Nordvending:** Det første man gør i enhver situation, med andre ord altid. Man bør øve sig i at gøre det i løb.



1. Hold *kompasset* vandret og lad den magnetiske nål falde til ro.
2. Den RØDE ende af nålen peger nu mod nordpolen, hvilket altid er opad på kortet.
3. Læg kompasset på dit kort, så du kan se kompas og kort samtidig.
4. Drej krop, kompas og kort indtil det kommer til at ligge overens med den RØDE pil — altså den RØDE pil skal pege opad på kortet, parallelt med kortets **medianer**, som er de rette linier som jævnt fordelt henover kortet løber hele vejen fra bunden til toppen af kortet. Se et eksempel på medianer på figur 5.
5. Nu kan du tage kompasset væk og finde ud af hvor du er og hvad du ser omkring der hvor du står.

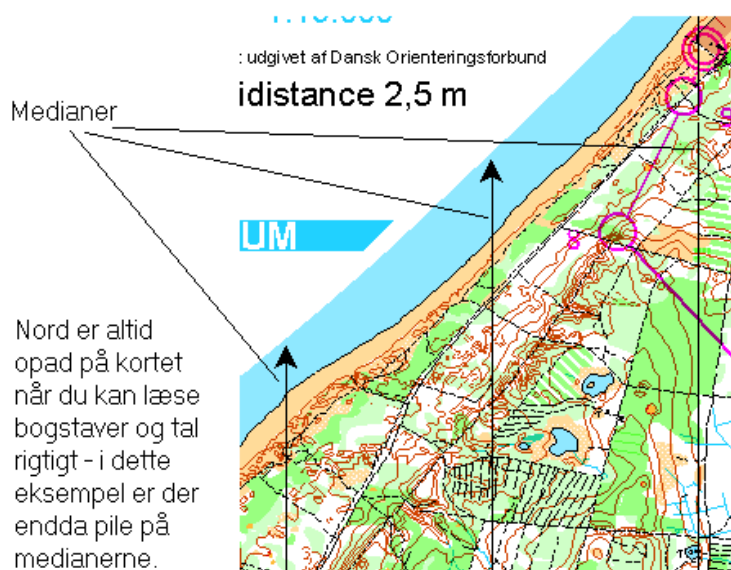
En ofte set fejl er at undlade at nordvende kortet når man har løbet igennem terrænet og kommer ud på en sti som man drejer til venstre ad. Desværre var denne sti nord/sydgående, ikke øst/vest, som den skulle.

## O

**O-butikken:** Der hvor det er nemmest for løbere på Sjælland at købe orienteringsudstyr. Er næsten altid at finde ude til stævner. Deres hjemmeside hedder [www.o-butikken.dk](http://www.o-butikken.dk). Bestyres af Henning Nielsen på tlf. 49149809.

**O-fokus:** Farum OKs klubblad, som alle medlemmer får tilsendt et par gange om året. Findes også på klubbens hjemmeside. Birgitte Skytthe er redaktør og hvis hun ringer, så er det bare om at fatte pen, tastatur eller hvad der nu er relevant, for nu skal dit seneste o-eventyr beskrives for os andre.

**O-løb, o-løber, o-kort, o-bukser, o-forældre, etc.:** Orientering er et langt ord, som det fleste forkortere til et simpelt "o" eller "O", ikke at forveksle med et "0".



Figur 5: Medianer.

**Oposten:** DOFs blad, som er lidt mere glattet end *O-fokus*, og som er i farver, hvilket specielt billederne har glæde af. Medlemskab af Farum OK inkluderer abonnement.

**Overtrækstøj:** O-løb foregår i al slags vejr, så derfor er det vigtigt at have skifte- eller overtrækstøj med, både til træning og stævne. Klubben har endda sit eget overtrækstøj som forhandles samme sted som klubløbetøjet.

## P

**Plastlomme:** For at skåne kortet pakkes det oftest i en plasticlomme. I visse andre lande bruger man i stedet vandfast papir til at trykke kortet på.

**Post:** Orienteringsløb defineres som “at finde vej i ukendt terræn med *kort* og *kompas*”. Det som man gerne vil finde vej til er den næste post. På kortet er den markeret med en cirkel på 5-6 millimeters diameter. I terrænet er den markeret med en orange og hvid **skærm** – som vist til højre.



**Postdefinition:** Se *definition*.

**Publikumspost:** En sjælden gang imellem løber man et løb hvor en af posterne (foruden sidsteposten) sidder på stævnepladsen. Tanken er at man gør løbet mere spændende for publikum, eftersom man normalt bare ser løberne forsvinde ud i skoven og komme sveddryppende tilbage nogen tid senere – med en publikumspost får man mulighed for at se løberne “i aktion”.



## R

**Rygning:** Orienteringsløbs version af "Find Holger" hedder "Find en ryger".

**Russerkompass:** Indtil Berlinmurens fald løb "alle" med svenske Silva- eller finske Suunto-kompasser. Siden da er vi blevet introduceret til de russiske Moscow-kompasser, som i starten var både billigere, hurtigere og mindre solidt bygget.

## S

**Senior:** Man bliver senior ved starten af det år hvor man fylder 21. Hvor man som ungdomsløber har vænnet sig til at konkurrenterne højest er 1 år ældre eller yngre end en selv, skal man pludseligt løbe mod gamle rotter med 14 års yderligere erfaring. De gamle rotter skal på den anden side løbe mod 14 år yngre, spændstigere og stærkere rollinger. Som svenskerne siger: "Tuft".

**Skala:** Se *målestoksforhold*.

**Skifte:** Her tænker jeg på det skifte som forekommer i *stafetter*, når der skiftes fra en tur til den næste. Når man skal løbe stafet er det vigtigt at man sætter sig ind detaljerne omkring hvordan man får afleveret sit kort, klipper målposten, følger *snitzlingen*, får et nyt kort, kort sagt, alt det bureaukrati som ikke decideret har noget med orientering at gøre, men som alligevel skal gennemføres korrekt for at holdet ikke skal disket. Erfaringen viser at folk er forbavsende tilbøjelige til at begå fejl her.

**Skiorientering:** Jovist har der været danske deltagere i VM i skiorientering! Det handler om at man bevæger sig rundt på en o-bane på et par langrendsski. De preparerede løjper er markeret på kortet.

**Sko:** Se *dobbsko*.

**Slugt:** En slugt er ... svært at forklare. Forestil dig en bakke. Forestil dig, at jorden er blød. Forestil dig, at man ruller en 100 tons kugle ned ad bakken. Det indhug i bakken som kuglen efterlader kaldes en slugt.

En anden forklaring går ud på at tænke på fingrene på en hånd. Oppe ved knoerne er mellemrummet mellem fingrene "slugter" i den "bakke" som dannes af den knyttede hånd med knoerne opad.

**Snitzling** er de plasticstrimler som bruges til at markere/afspærre alt fra vejen til start, opløbet, forbudte områder, o.m.a.

**SportIdent** (SI) er det andet af de to anvendte *EKT*-systemer. I Modsætning til *Emit* benyttes passive brikker og aktive enheder. Hvor *Emit* bruger manuel sikkerhedskopiering, bruger SI elektronik: Dels afgiver enheden både lyd og lys når brikken registreres, dels har enheden en vis hukommelse hvori alle "klip" gemmes.

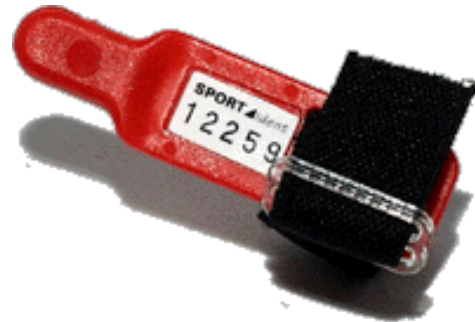
**Starten** på o-banen markeres på *kortet* med en trekant.

Til orienteringsløb starter man principielt ud alene. På *startlisten* til en *konkurrence* tildeles alle løbere en **starttid**. Til stævner ligger starten ofte et stykke fra *stævnepladsen*, hvor *mål* til gengæld ligger. Typisk bygges starten op efter det princip at man





Figur 6: Postenheden til SI-systemet. Brikken stikkes i det store hul øverst. De to små "huller" er lamper som lyser når brikken registreres.



SI-brikken monteres på fingeren. Billeder lånt fra SportIdent ABs svenske hjemmeside <http://www.sportident.se/>

kaldes ind i første **startboks** 3 minutter før ens starttid, så man skal altså være der i god tid. I første startboks kontrolleres typisk ens identitet, briknummer, etc.. I anden startboks, som man går ind i 2 minutter før start, får man typisk udleveret *postdefinitioner*. I tredje startboks (1 minut før start) får man lov til at stå ved *kortet*, som dog vender bagsiden opad. Dygtige arrangører sørger for at der på kortets bagside står hvem som skal løbe med det, så man på dette tidspunkt har mulighed for at kontrollere at man ikke er ved at få et forkert kort... Typisk vil der være et særligt **startur**, som bipper på hvert af de sidste 5 sekunder før start. På startsekundet er bippet ekstra langt, og man må vende kortet og er startet!

I nogle lande har man tradition for at man må kigge på kortet 1 minut før man starter, hvilket man som dansker lige skal vende sig til.

**Startliste:** Listen med alle tilmeldte til et stævne, hvor alle tildeles en starttid.

**Startpunkt:** Nogen gange kan startboksen være placeret et stykke fra selve det punkt hvor starttrekanten er tegnet på kortet. I sådanne tilfælde er det obligatorisk at passere startpunktet, inden man løber mod *post* 1. Startpunktet vil være markeret med en skærm, som dog ikke skal klippes, og man bliver ledt fra startboksen til startpunktet ved hjælp af *snitzling*. Årsagen til dette cirkus kan være at man vil forhindre løbere som ikke er startet i at se den retning som deres konkurrenter løber mod post 1.

**Stol:** Der er sjældent indrettet siddepladser for tilskuere til o-stævner, så derfor kan det varmt anbefales at man anskaffer sig en sammenklappelig stol eller skammel.

**Stræk:** Baneafsnittet mellem to på hinanden følgende *poster* kaldes et stræk.





**Stævne:** Se under *konkurrence*.

**Stævnecenteret** ligger ofte på en skole eller i et klubhus, hvor der tilbydes bad efter løbet. Stævnecenter forkortes "TC" på svensk.

**Stævnepladsen** ligger typisk ved mål, og er der hvor det meste af stævnet foregår, når man ikke er ude at løbe.

**Stævnetype:** Udover stævnets disciplin kategoriseres stævner ud fra deres vigtighed.

**A-løb** er (inter-)nationale stævner som f.eks DM og etapeløb.

**B-løb** var betegnelsen for "almindelige" stævner, men det er erstattet af **kredsløb** og **regionalløb**. O-Danmark er delt op i Nord-, Syd- og Østkredsen. **Nordkredsen** består af Jylland nordpå fra og med Horsens. **Sydkredsen** består af resten af Jylland plus Fyn, og **Østkredsen** består således af Sjælland, Lolland, Falster, Bornholm og Møn. Kredsløb arrangeres for hele kredsen, mens regionsløb arrangeres i hver af de regioner som Østkredsens bestyrelse har delt kredsen op i. Til regionalløb kombinerer man forhåndstilmelding med det såkaldte **Put'n'Run**, hvor man i mange klasser kan få lov til at tilmelde sig på dagen og starte når man vil. Se mere på Østkredsens hjemmeside <http://www.ostkredsen.dk/>

Man kan vist nok stadig støde på betegnelsen

**C-løb**, som er (var?) tænkt som et forenklet stævne, idet alle klasser er slået sammen på 10 (så vidt jeg husker) baner, og man kan således konkurrere på tværs af alder.

**Sværhedsgrad:** I Danmark opererer man med fire sværhedsgrader:

1. **Begynderbaner** foregår udelukkende på stier, og der står poster ved alle væsentlige retningsskift.
2. På en **let bane** kan der være lidt længere mellem posterne, og de er desuden rykket lidt ind i terrænet.
3. **Mellemsvære** baner karakteriseres ved at det hurtigste vejvalg er ligeså svært som på en svær bane, men til løbere som lige er rykket op fra lette baner findes der et udenomsvejvalg som følger stier på samme måde som på en let bane.
4. På en **svær bane** bør den dygtigste orienteringsløber vinde, dvs. den må ikke være for let, men der må heller ikke være såkaldt "slump". Spørg hvis du vil vide hvad det er.

## T

**Tape:** Ak ja. Det mest almindelige skade blandt o-løbere er at vrikke rundt på en ankel. Hvis det sker, skal man hurtigst muligt **(1) køle** foden (i en sø, hvis man kan), **(2) hæve** foden over hjertehøjde (nemtest når man kommer tilbage på stævnepladsen), **(3) presse** anklen sammen med en støtteforbinding, indtil hævelsen har lagt sig. Når man så er klar til at løbe igen, skal man bruge masser af sportstape til at forhindre at man vrikker rundt mens ledbåndene er svage. Der er masser af læger blandt orienteringsløberne - få en af dem til at vise dig hvordan tapen anvendes, hvis du får brug for det.



**Tommelfingerkompas:** Et traditionelt kompas består groft sagt af en rektangulær plastplade med et drejeligt **kompasshus** i den ene ende, og en snor til at fæstne kompasset om håndledet. Mange synes at dette er upraktisk, så derfor har man opfundet ...



... **tommelfingerkompasset**, som monteres på tommelfingeren på den hånd som man holder kortet i.



Billeder fra MosCompass' hjemmeside <http://www.moscompass.ru/>

**Træning:** Farum OKs træningstilbud fremgår af hjemmesiden.

Den simpleste måde at træne orienteringsløb er naturligvis at gennemføre en masse *konkurrencer*. Dog vil man blive bedst hvis man supplerer med teori og målrettet **momenttræning**, hvor man træner specifikke aspekter ("momenter") af o-løb, eksempelvis kompaskurser.

For ungdomsløbere er det suverænt bedste træningstilbud de ungdomskurser som arrangeres af *østkredsen*, hvor rutinerede ledere tager på weekendtur med ungerne til et sted hvor de løber en masse o-løb og møder en masse jævnaldrende fra andre klubber. I første uge af sommerferien arrangeres et særligt sommerkursus, som varer en uge.

**Tætheder:** Mange begyndere er blevet forvirrede over, at den hvide farve på et o-kort repræsenterer skov – på alle almindelige kort er skov markeret med grøn farve. På et o-kort bruges den grønne farve derimod som følger: O-løbere taler ofte om "tæthed 2" eller siger ting som: "Der skulle have været tæthed 3!". Det skyldes at skovens gennemløbelighed markeres med tre grønne farver, hvor den lyseste er "let gennemløbelig", den midterste "let gennemtrængelig" og den mørkeste "svært gennemtrængelig".

Den grønne farve bruges også til at markere **underbevoksning** – groft sagt bevoksning under mandshøjde. Dette gøres med lodrette grønne streger (grøn skravering). Skravering med to millimeter imellem stregerne er mild underbevoksning, hvorimod skravering med kun en millimeter imellem stregerne betegner tæt underbevoksning.

## U

**Udløber:** En udløber er om muligt endnu sværere at forklare end en slugt. Forestil dig en bakke. Forestil dig at der holder en tipvogn fyldt med jord på bakken. Forestil dig, at når tipvognen lægger jorden af, så er bakken stejl nok til at jorden på den ene side ikke bliver liggende i en bunke, men på den anden side ikke rutsjer hele vejen ned ad bakken. Den "udbulning" på bakken som den nye jord daner kaldes en udløber.



Alternativt kan man også her tænke på den knyttede hånd som blev brugt til at forklare slugten. Med knoerne opad vil fingrene svare til "udløbere" fra den "bakke" som hånden med lidt god vilje danner.

**Udstyr:** Se *dobbsko, banan, overtrækstøj* og *løbetøj*.

## V

**Vejvalg:** O-løb handler om at finde rundt på banen hurtigst muligt. Eftersom man skal forbi posterne i samme rækkefølge som ens konkurrenter, må man være hurtigere end dem mellem posterne. Den rute mellem to poster som man planlægger at løbe kaldes **vejvalget**, og der er mange ting som man skal tage hensyn til:

- For det første skal man vælge et vejvalg som man er i stand til at gennemføre.
- Så skal man tænke på at en sti (oftest) er hurtigere at løbe på end det bare terræn.
- Tætheder nedsætter løbshastigheden i forhold til åben skov.
- Det kan være langsommere at løbe henover en bakke end udenom.
- Endelig kan et hurtigere vejvalg være sværere (med deraf øget risiko for fejl og tidstab) at følge end et umiddelbart langsommere men enklere.

## Æ

**Ækvidistance:** Udover *målestoksforhold* og *misvisning* angives også kortets ækvidistance, som er den lodrette afstand mellem to *højdekurver* (se også forklaring for disse).

I Danmark er det mest almindeligt med 2,5m ækvidistance.

## Å

**Åben bane:** Hvis man ikke har nået at tilmelde sig til et løb inden tilmeldingsfristens udløb, kan man være heldig at arrangøren udbyder åbne baner, hvor man kan tilmelde sig på selve løbsdagen.



## Appendix: Mere om postdefinitioner

Denne tekst er tilpasset fra

<http://www.williams.edu:803/Biology/orienteering/clues.html>.

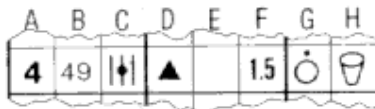
For de uindviede kan postdefinitioner se ud som hieroglyffer, men faktisk er systemet rimeligt simpelt at gå til og meget mere kompakt og præcist end definitioner skrevet på dansk. Desuden har de den fordel at være anvendt verden over.

Eksemplet i figur 1 begynder (lidt omstændeligt) med navnet på stævnet, klassen, og i tredje linie til venstre, banen, hvor sidstnævnte sædvanligvis er uden betydning for løberen. Til venstre for banenavnet står til gengæld banens længde, som er den korteste afstand som det er nødvendigt at tilbagelægge for at gennemføre banen. Med andre ord er det afstanden målt direkte fra post til post, undtagen der hvor impassable forhindringer (søer, forbudte områder, etc.) umuliggør det. Længst til venstre i tredje linie er der plads til at angive den stigning som skal forceres langs idealvejvalget. I et (fladt) land som Danmark er det sjældent relevant, men det forekommer dog. Idealvejvalget bestemmes af banelæggeren.

Fra fjerde linie og fremad beskriver hver linie skærmens placering for hver post. Den sidste linie beskriver strækket fra sidste post til mål (**opløbet**), dets længde og afmærkning.

### Postdefinitionens søjler

For hver post har postdefinitionen en række, som kan se sådan ud:



Systematikken i søjlerne beskrives overordnet nu, og den fremhævede tekst henviser til uddybende forklaringer og eksempler nedenfor.

**Søjle A** beskriver hvilken post rækken omhandler.

**Søjle B** angiver postens kontrolnummer - dvs. det nummer som står på skærmen ude i skoven.

**Søjle C** beskriver *hvilken (af flere)* terrængenstand skærmen sidder ved. Hvis der kun er en af den angivne type, er dette felt tomt. I dette eksempel betyder symbolet "midterste".

**Søjle D** beskriver *selve terrængenstanden*, i dette eksempel "sten".

**Søjle E** beskriver *yderligere detaljer* i skærmens placering, i dette eksempel er feltet blankt.

**Søjle F** bruges, hvis det er relevant at angive *størrelsen* af genstanden. I dette eksempel er stenen stor nok – 1.5m høj – til at skjule skærmen.

**Søjle G** beskriver *hvor på eller i forhold til* genstanden skærmen sidder. I eksemplet betyder symbolet "nord for".

**Søjle H** indeholder såkaldt *anden information*, her angiver tegningen af et bæger at der er væske ved posten.



## Søjle C: Hvilken (af flere) terrængenstand?

	Nordligste
	Sydvestligste
	Øverste
	Nederste
	Midterste
	Mellem

Symboleterne for “nordlige” og “sydvestlige” findes naturligvis også for de øvrige 6 verdenshjørner. Symbolet “mellem” benyttes i tilfælde hvor skærmen sidder mellem to genstande, f.eks. en punkthøj og en sten. I dette tilfælde indeholder søjle D to symboler.



## Søjle D: Selve terrængenstanden

	Skrænt		Mark
	Grusgrav		Halvåbent område
	Jordvold/dæmning		Skovhjørne
	Terrasse		Lysning
	Udløber		Tæthed
	Ryg		Fældet område
	Slugt		Bevoksningsgrænse
	Rende		Markant træsamling
	Udtørret grøft		Grusvej
	Bakke		Sti
	Punkthøj		Brandbælte
	Saddel		Dige
	Lavning		Hegn
	Lille lavning		Bro
	Hul		Bygning
	Klippevæg/"stup"		Ruin
	Bar klippe		
	Grotteåbning		Tåm
	Sten		Fodersted
	Klippfelt		Stensøjle
	Stensamling		Markant træ
	Stenet bund		
	Sø		Trærod
	Lille sø		Fast afmærkning
	Vandhul		Stensamling
	Bæk		Tørvebrænder
	Grøft		Myretue
	Mose		Ujævn grund
	Lille mose		Specialsignatur*
	Fast grund i mose		Specialsignatur*
	Brønd		
	Kilde		

\*Defineres i instruktionen

Mange af disse ses kun sjældent. Bemærk at symbolet for "bevoksningsgrænse" *ikke* betyder "bevoksningsgrænseknæk".



## Søjle E: Yderligere detaljer

	Flad
	Dyb
	Tætbevokset
	Åben
	Stenet
	Våd
	Sandet
	Stedsegrøn
	Løvfældende
	Ende (østlige)
	Knæk/sving
	Sammenløb
	Kryds

Symbolet for “ende” findes også for de andre 7 verdenshjørner.

## Søjle F: Dimensioner

	Højde i meter
	Længde/bredde i meter

## Søjle G: Placering i forhold til terrængenstanden

	På nordsiden
	I nordvestkanten
	Østlige hjørne (indersiden)
	Sydvestlige hjørne (ydernsiden)
	Sydspids
	Vestlige del
	Oppe i
	Nede i
	På toppen
	Ved sydfoden
	Ved foden af (ingen retningsangivelse)

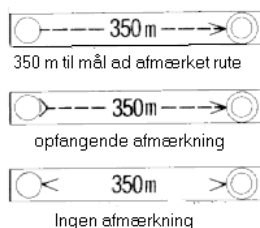


## Søjle H: Anden information



For løberen er den væsentlige forskel mellem bemandede poster og radioposter den, at man forventes ikke at vekselvirke med radiomandskabet, mens man ved bemandede poster ofte skal overlade det til mandskabet at klippe posten - dette sker til løb hvor EKT ikke anvendes, men hvor man alligevel vil sikre sig mod snyd.

## Nederste række: Opløbet



Med “opfangende afmærkning” forstås, at hvis bare man løber i den rigtige retning mod mål, så vil man på et tidspunkt finde afmærkning som vil lede til mål. Den angivne afstand er den samlede afstand fra post til mål.

Rev. 1, 2003-08-29	Første færdige version, undtagen punktet ”Konkurrence”. Overvej om opslagsordene er de rigtige.	JH
Rev. 1.1, 2003-09-09	Konverteret til L <sup>A</sup> T <sub>E</sub> X med henblik på udgivelse på PDF. Tilføjet appendix om postdefinitioner. Diverse tilføjelser og rettelser fra FAB.	JH
Rev. 1.2, 2003-09-10	Tilføjet nogle henvisende opslagsord.	JH
Rev. 1.3, 2003-09-20	Fuldført “Konkurrence”. Nogle punkter bør omdøbes.	JH
Rev. 1.4, 2003-10-01	Mangfoldige rettelser og tilføjelser (tekst og grafik) i småtingsafdelingen. Klubbens officielle brevpapir i L <sup>A</sup> T <sub>E</sub> X. Bedre udnyttelse af PDF-formatet.	JH
Rev. 1.5, 2003-10-07	Med billedet af en o-sko gør jeg sidste spæde forsøg på at give læseren noget andet end ren tekst at kigge på.	JH
Rev. 1.6, 2003-10-15	Fjernet sidefoden, rykket sidetal op i sidehovedet.	JH





<b>Indhold</b>			
<b>1</b>		<b>I</b>	<b>6</b>
10-mila . . . . .	1	Indbydelse: . . . . .	7
180 graders fejl: . . . . .	1	Instruktion: . . . . .	7
		IOF: . . . . .	7
<b>A</b>		<b>J</b>	<b>7</b>
Alder . . . . .	1	Jagtstart: . . . . .	7
		Junior: . . . . .	7
<b>B</b>		<b>K</b>	<b>7</b>
Banan. . . . .	1	Klasse: . . . . .	7
Bane: . . . . .	2	Klippekort og klippetang: . . . . .	8
Bom/At Bomme: . . . . .	2	Klubhuset: . . . . .	8
Børneparkering: . . . . .	2	Knopsko: . . . . .	8
		Konkurrence: . . . . .	8
<b>C</b>		Kontrolnumre: . . . . .	9
Copenhagen City Cup: . . . . .	2	Kompas: . . . . .	10
		Kortet . . . . .	10
<b>D</b>		Kroge: . . . . .	10
Definitioner: . . . . .	2	Kurver: . . . . .	10
Distancer/Discipliner: . . . . .	2		
Sprint og Parkorientering . . . . .	2	<b>L</b>	<b>11</b>
Kortdistance . . . . .	2	Løbetøj og andet udstyr: . . . . .	11
Mellemdistance . . . . .	4	Kompas . . . . .	12
Stafet . . . . .	4	Løbetøj: . . . . .	12
Natløb . . . . .	4	Benskinner: . . . . .	12
Mountainbikeorientering . . . . .	4	Sko: . . . . .	12
Præcisionsorientering (Pre-O) . . . . .	4	Brik: . . . . .	12
Dobbsko: . . . . .	4	Pandelampe: . . . . .	12
DOF: . . . . .	4		
<b>E</b>		<b>M</b>	<b>12</b>
Efterstart: . . . . .	4	Medianer: . . . . .	12
EKT: . . . . .	4	Misvisning: . . . . .	12
Emit: . . . . .	5	Motion: . . . . .	12
E-mail: . . . . .	5	Mål: . . . . .	12
Etapeløb: . . . . .	5	Målestoksforhold: . . . . .	12
<b>F</b>		<b>N</b>	<b>13</b>
Farum OK: . . . . .	6	Nordvending: . . . . .	13
Farum Sø Løb: . . . . .	6		
Farum-Tisvilde OK: . . . . .	6	<b>O</b>	<b>13</b>
Fejlklip: . . . . .	6	O-butikken: . . . . .	13
		O-fokus: . . . . .	13
<b>H</b>		O-løb, o-løber, o-kort, o-bukser, o- forældre, etc.: . . . . .	13
Handicap: . . . . .	6	Oposten: . . . . .	13
Heldækkende: . . . . .	6	Overtrækstøj: . . . . .	14
Hjemmesider: . . . . .	6		
Højdekurve og hældningsstreg: . . . . .	6		



<b>P</b>	<b>14</b>	<b>Appendix: Mere om definitioner</b>	<b>20</b>
Plastlomme: . . . . .	14	Postdefinitionens søjler . . . . .	20
Post: . . . . .	14	Søjle C: Hvilken (af flere) terræn- genstand? . . . . .	20
Postdefinition: . . . . .	14	Søjle D: Selve terrængenstanden . . . . .	21
Publikumspost: . . . . .	14	Søjle E: Yderligere detaljer . . . . .	22
<b>R</b>	<b>14</b>	Søjle F: Dimensioner . . . . .	23
Rygning: . . . . .	15	Søjle G: Placering i forhold til ter- rængenstanden . . . . .	23
Russerkompas: . . . . .	15	Søjle H: Anden information . . . . .	23
<b>S</b>	<b>15</b>	Nederste række: Opløbet . . . . .	24
Senior: . . . . .	15		
Skala: . . . . .	15		
Skifte: . . . . .	15		
Skiorientering: . . . . .	15		
Sko: . . . . .	15		
Slugt: . . . . .	15		
Snitzling . . . . .	15		
SportIdent . . . . .	15		
Starten . . . . .	15		
Startliste: . . . . .	16		
Startpunkt: . . . . .	16		
Stol: . . . . .	16		
Stræk: . . . . .	16		
Stævne: . . . . .	16		
Stævnecenteret . . . . .	17		
Stævnepladsen . . . . .	17		
Stævnetype: . . . . .	17		
A-løb . . . . .	17		
B-løb . . . . .	17		
C-løb, . . . . .	17		
Sværhedsgrad: . . . . .	17		
<b>T</b>	<b>17</b>		
Tape: . . . . .	17		
Tommelfingerkompas: . . . . .	18		
Træning: . . . . .	18		
Tætheder: . . . . .	18		
<b>U</b>	<b>18</b>		
Udløber: . . . . .	18		
Udstyr: . . . . .	19		
<b>V</b>	<b>19</b>		
Vejvalg: . . . . .	19		
<b>Æ</b>	<b>19</b>		
Ækvidistance: . . . . .	19		
<b>Å</b>	<b>19</b>		
Åben bane: . . . . .	19		